平成30年(2018年)　7月

学　校　給　食　だ　よ　り　（１～６年）

筈面市教育委員会
筈面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクがつきます。　*栄養価は左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。　*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	米飯 うずら卵と鶏肉の丼 かぼちゃのみそ汁	米飯 肉じゃが すまし汁 みそ豆	食パン ポテトチーズグラタン ＡＢＣマカロニスープ ブルーベリージャム	米飯 なすの中華いため わかめスープ 昆布ふりかけ	菜めし はもの天ぷら にゅうめん汁 セレクトゼリー （ぶどうゼリーまたはオレンジゼリー） ＜七夕献立＞	コーンライス チリコンカン レタススープ 味付けいりこ	米飯 あじの塩焼き すいとん つぼ漬 ＜平和学習の献立＞	レーズンパン 鶏肉のコーンフレーク揚げ コンソメスープ	米飯 夏野菜のカレー 枝豆の塩ゆで 角チーズ 福神漬	米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 ゆかりふりかけ	じゃこごはん バンバンジー 中華スープ
材料名および使用量（g）	米 90 黄 水 126 鶏肉 40 赤 うずら卵 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 3 緑 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 3 みりん 1 油 1 黄 でんぷん 1 黄 水 10 油揚げ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 だいこん 15 緑 たまねぎ 15 緑 つきこんにゃく 10 こまつな 10 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 水 120	米 90 黄 水 126 豚肉 15 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 さやいんげん 5 緑 油 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 水 40 かまぼこ 8 赤 とうがん 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 120 しょうゆ 1 塩 0.6 だいず 10 赤 ちりめんじゃこ 2.5 赤 白ごま 1 黄 赤みそ 1.5 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.2 油 0.5 黄	食パン 1こ 黄 まぐろ油漬 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 30 黄 さやいんげん 5 緑 バター 2 黄 ブイヨン（缶） 2 牛乳（調理用） 20 赤 水 5 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 1 黄 粉チーズ 2 赤 ＡＢＣマカロニ 3 黄 ベーコン 10 赤 ホールコーン 10 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 エリンギ 5 緑 ブイヨン（缶） 4 水 120 塩 0.6 こしょう 0.02 ブルーベリージャム 1袋 黄	米 90 黄 水 126 なす 30 緑 油 2 黄 豚肉 20 赤 ピーマン（青） 4 緑 ピーマン（赤） 4 緑 こんにゃく 10 にんじん 10 緑 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 トウバンジャン 0.05 でんぷん 1 黄 水 2 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 豆腐（冷） 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 水 120 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 こんぶふりかけ 1袋	米 90 黄 水 126 菜めしふりかけ 2 はも 1切 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 上新粉 8 黄 水 8 油 4 黄 米粉平麺（細） 5 黄 鶏肉 15 赤 たけのこ（水煮） 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 オクラ 5 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 120 塩 0.6 しょうゆ 1 ぶどうゼリー 1こ 黄 または オレンジゼリー 1こ 黄	米 81 黄 水 126 ホールコーン 20 緑 ブイヨン（缶） 3 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄 だいず 10 赤 牛肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.1 緑 ピーマン（青） 5 緑 トマトケチャップ 5 油 1 黄 塩 0.1 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.5 トウバンジャン 0.05 水 10 ウィンナーソーセージ 10 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 15 黄 さやいんげん 5 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 ブイヨン（缶） 4 水 120 味付けいりこ 1袋 赤	米 90 黄 水 126 あじ開き 1枚 赤 塩 0.3 油 1 黄 鶏肉 15 赤 小麦粉 10 黄 水 10 だいこん 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 煮干し 4 水 120 しょうゆ 1 塩 0.6 つぼ漬 10 緑	レーズンパン 1こ 黄 鶏肉 1本 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 6 黄 水 5 コーンフレーク 12 黄 油 5 黄 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 パセリ 0.5 緑 ブイヨン（缶） 4 水 120 塩 0.6 こしょう 0.02	米 90 黄 水 126 豚肉 30 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 なす 10 緑 ズッキーニ 10 緑 ピーマン（青） 5 緑 じゃがいも 30 黄 トマト 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 カレー粉 0.7 ブイヨン（缶） 5 りんごピューレ 5 緑 トマトケチャップ 6 しょうゆ 3 ウスターソース 3 塩 0.7 上新粉 4 黄 水 60 えだまめ 25 緑 塩 0.3 角チーズ 1こ 赤 福神漬 10 緑	米 90 黄 水 126 さば 1切 赤 しょうが 1 緑 しょうゆ 4 砂糖 3 黄 酒 3 みりん 1 水 20 豆腐（冷） 20 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 はくさい 20 緑 だいこん 15 緑 こまつな 10 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 4 水 120 ゆかりふりかけ 1袋	米 90 黄 水 126 ちりめんじゃこ 6 赤 酒 1 塩 0.6 しょうゆ 1 鶏肉 20 赤 酒 1 しょうが 0.3 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ねりごま 1.5 黄 ごま油 1 黄 酢 2 砂糖 1 黄 塩 0.2 しょうゆ 1.5 焼き豚 10 赤 とうがん 15 緑 生わかめ 2 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にら 5 緑 ガラスープ 4 水 120 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02
栄養価 低学年	612 22.4 18.6	568 19.8 13.0	636 22.8 22.6	557 19.9 15.9	639 25.9 15.2	591 23.2 17.8	566 25.4 12.6	644 27.6 20.0	636 24.4 16.5	612 25.2 18.3	519 21.5 11.4
栄養価 中学年	668 24.2 19.8	620 21.3 13.6	693 24.7 24.3	607 21.4 16.7	687 27.0 15.8	643 24.7 18.9	610 26.5 12.9	700 29.0 21.4	692 26.2 17.1	655 26.1 18.5	565 23.2 11.8
栄養価 高学年	725 26.0 21.0	672 22.8 14.2	749 26.5 26.0	657 22.8 17.6	736 28.1 16.4	695 26.2 20.0	655 27.5 13.2	756 30.4 22.7	747 27.9 17.8	697 27.1 18.7	612 24.9 12.2

日・曜日	18日(水)	19日(木)
献立名	コッペパン なすのチーズ焼き シーフードトマトスープ りんごジャム	米飯 ゴーヤのかき揚げ しょうが汁 塩昆布
材料名および使用量（g）	コッペパン 1こ 黄 ベーコン 8 赤 なす 25 緑 たまねぎ 20 緑 ズッキーニ 10 緑 ホールコーン 5 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 油 1 黄 粉チーズ 2 赤 むきえび 10 赤 切りいか（皮なし） 10 赤 酒 1 セロリ 1 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 しめじ 10 緑 トマト 10 緑 にんにく 0.5 緑 トマトケチャップ 10 パセリ 0.5 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 ブイヨン（缶） 5 水 120 りんごジャム 1袋 黄	米 90 黄 水 126 にがうり 8 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 焼き竹輪 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 上新粉 13 黄 水 7 塩 0.3 油 5 黄 鶏肉 10 赤 豆腐（冷） 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しょうが 0.5 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 塩 0.6 しょうゆ 1 水 120 塩昆布 2 赤
栄養価 低学年	583 22.4 17.7	577 18.8 14.8
栄養価 中学年	633 24.3 18.8	630 20.2 15.5
栄養価 高学年	683 26.1 20.0	682 21.7 16.3

＜7月6日(金)はセレクト給食＞

1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、ぶどうゼリーかオレンジゼリーのどちらかをえらんでもらっていますね。あなたはどちらを選びましたか？

（献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています）

◎材料は、黄・赤・緑の３つのグループに分けています。黄はおもにエネルギー のもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体 の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
低学年(1・2年生)	595	23.0	16.5	316	1.7	214	0.41	0.51	21
中学年(3・4年生)	646	24.5	17.3	324	1.9	228	0.44	0.53	23
高学年(5・6年生)	697	26.0	18.2	331	2.1	242	0.48	0.55	25

2018 みのおアイデアメニューコンテスト

対象	・市内小学5年生～中学生 ・1人または2～3人一組 （学年が混在してもOK）
募集期間	平成30年7月20日(金)～ 平成30年9月5日(水)
テーマ	炊きたてごはんと一緒に筈面でとれた秋野菜を食べよう
内容	筈面でとれる秋野菜を取り入れたメニュー （白ごはんに合うおかず1品～2品）

筈面でとれる秋の野菜を使った料理を大募集！

くわしい内容は募集のチラシを見てね！たくさんの応募を待ってるよ！

【調理法①】

☆すいとん（１０日）

1. だいこん・にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。こまつなは１ｃｍ長さに切り、下ゆでする。
2. 煮干しでだしをとる。
3. 鶏肉・だいこん・にんじん・たまねぎをだし汁でにて、塩・しょうゆで調味する。
4. 小麦粉を水で練る。（ちょうどいい固さになるように、水の量は調整する。）
5. ４のすいとんをスプーンなどを使って③の中に落とし入れる。最後にこまつなを加え仕上げる。

平成30年(2018年)　7月

学　校　給　食　だ　よ　り　（７～９年）

箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクがつきます。　*栄養価は左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。　*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	米飯 うずら卵と鶏肉の丼 かぼちゃのみそ汁 酢の物	米飯 肉じゃが すまし汁 みそ豆 焼きとうもろこし	食パン ポテトチーズグラタン ＡＢＣマカロニスープ ブルーベリージャム ドレッシングサラダ	米飯 なすの中華いため わかめスープ 昆布ふりかけ ハッシュドポテト	菜めし　はもの天ぷら にゅうめん汁 セレクトゼリー （ぶどうゼリーまたはオレンジゼリー） 野菜のポン酢しょうゆあえ ＜七夕献立＞	コーンライス チリコンカン レタススープ 味付けいりこ フルーツカクテル	米飯 あじの塩焼き すいとん つぼ漬 かぼちゃの煮物 ＜平和学習の献立＞	レーズンパン 鶏肉のコーンフレーク揚げ コンソメスープ ひじきサラダ	米飯 夏野菜のカレー 枝豆の塩ゆで 角チーズ 福神漬	米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 ゆかりふりかけ 糸こんにゃくのいため物	じゃこごはん バンバンジー 中華スープ 野菜のソテー
材料名および使用量（g）	米 120 黄 水 151.2 鶏肉 48 赤 うずら卵 18 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 葉ねぎ 3.6 緑 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 3.6 みりん 1.2 油 1.2 黄 でんぷん 1.2 黄 水 12 油揚げ 5.5 赤 かぼちゃ 22 緑 だいこん 16.5 緑 たまねぎ 16.5 緑 つきこんにゃく 11 こまつな 11 緑 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 3.3 水 132 ローズハム 10 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 酢 2 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.6 塩 0.2	米 120 黄 水 151.2 豚肉 18 赤 じゃがいも 48 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 36 緑 さやいんげん 6 緑 油 1.2 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 水 48 かまぼこ 8.8 赤 とうがん 33 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 ほうれんそう 11 緑 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 132 しょうゆ 1.1 塩 0.66 だいず 12 赤 ちりめんじゃこ 3 赤 白ごま 1.2 黄 赤みそ 1.8 赤 砂糖 1.2 黄 みりん 0.24 油 0.6 黄 カットコーン 1こ 緑 塩 0.5 しょうゆ 2 みりん 2	食パン 1こ 黄 まぐろ油漬 18 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 24 緑 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 36 緑 さやいんげん 6 緑 バター 2.4 黄 プイヨン（缶） 2.4 牛乳（調理用） 24 赤 水 6 塩 0.36 こしょう 0.01 でんぷん 1.2 黄 粉チーズ 2.4 赤 ＡＢＣマカロニ 3.3 黄 ベーコン 11 赤 ホールコーン 11 緑 キャベツ 27.5 緑 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 11 緑 パセリ 0.55 緑 エリンギ 5.5 緑 プイヨン（缶） 4.4 水 132 塩 0.66 こしょう 0.02 ブルーベリージャム 1袋 黄 焼き竹輪 10 赤 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 油 1 黄 酢 1 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01	米 120 黄 水 151.2 なす 36 緑 油 2.4 黄 豚肉 24 赤 ピーマン（青） 4.8 緑 ピーマン（赤） 4.8 緑 こんにゃく 12 にんじん 12 緑 にんにく 0.24 緑 しょうが 0.36 緑 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 トウバンジャン 0.06 でんぷん 1.2 黄 水 2.4 牛肉 11 赤 生わかめ 2.2 赤 豆腐（冷） 16.5 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 えのきたけ 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 ガラスープ 4.4 水 132 塩 0.66 こしょう 0.02 しょうゆ 1.1 こんぶふりかけ 1袋 じゃがいも 50 黄 でんぷん 1 黄 油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01	米 120 黄 水 151.2 菜めしふりかけ 2.4 はも 1切 赤 塩 0.36 こしょう 0.01 上新粉 9.6 黄 水 9.6 油 4.8 黄 米粉平麺（細） 5.5 黄 鶏肉 16.5 赤 だけのこ（水煮） 11 緑 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 こまつな 11 緑 オクラ 5.5 緑 だし昆布 0.55 けずり節 1.1 水 132 塩 0.66 しょうゆ 1.1 ぶどうゼリー 1こ 黄 または オレンジゼリー 1こ 黄 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 レモン果汁 0.3 緑 ゆず果汁 0.2 緑 しょうゆ 1 塩 0.2 砂糖 0.3 黄	米 108 黄 水 151.2 ホールコーン 24 緑 プイヨン（缶） 3.6 塩 0.96 こしょう 0.01 油 1.2 黄 だいず 12 赤 牛肉 18 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 12 緑 にんにく 0.12 緑 ピーマン（青） 6 緑 トマトケチャップ 6 油 1.2 黄 塩 0.12 砂糖 0.12 黄 ウスターソース 0.6 トウバンジャン 0.06 水 12 ウインナーソーセージ 11 赤 レタス 22 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 じゃがいも 16.5 黄 さやいんげん 5.5 緑 塩 0.66 こしょう 0.02 プイヨン（缶） 4.4 水 132 味付けいりこ 1袋 赤 黄桃（缶） 30 緑 りんご（缶） 30 緑	米 120 黄 水 151.2 あじ焼き 1枚 赤 塩 0.36 油 1.2 黄 鶏肉 16.5 赤 小麦粉 11 黄 水 11 だいこん 16.5 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 煮干し 4.4 水 132 しょうゆ 1.1 塩 0.66 つぼ漬 12 緑 平天 5 赤 かぼちゃ 35 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 だし汁 20 砂糖 1 黄 しょうゆ 3 みりん 1 	レーズンパン 1こ 黄 鶏肉 1本 赤 塩 0.24 こしょう 0.01 小麦粉 7.2 黄 水 6 コーンフレーク 14.4 黄 油 6 黄 ベーコン 5.5 赤 たまねぎ 22 緑 キャベツ 22 緑 にんじん 11 緑 だいこん 22 緑 パセリ 0.55 緑 プイヨン（缶） 4.4 水 132 塩 0.66 こしょう 0.02 ひじき 2 赤 焼き竹輪 10 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 ホールコーン 10 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 0.5 大豆入りマヨ風ドレッシング 6 黄 	米 120 黄 水 151.2 豚肉 33 赤 たまねぎ 49.5 緑 にんじん 16.5 緑 なす 11 緑 ズッキーニ 11 緑 ピーマン（青） 5.5 緑 じゃがいも 33 黄 トマト 11 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 プイヨン（缶） 6 りんごピューレ 6 緑 トマトケチャップ 7.2 しょうゆ 3.6 ウスターソース 3.6 塩 0.84 上新粉 4.8 黄 水 72 えだまめ 30 緑 塩 0.36 角チーズ 1こ 赤 福神漬 12 緑 	米 120 黄 水 151.2 さば 1切 赤 しょうが 1.2 緑 しょうゆ 4.8 砂糖 3.6 黄 酒 3.6 みりん 1.2 水 24 豆腐（冷） 22 赤 にんじん 11 緑 ごぼう 11 緑 はくさい 22 緑 だいこん 16.5 緑 こまつな 11 緑 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 煮干し 4.4 水 132 ゆかりふりかけ 1袋 平天 5 赤 糸こんにゃく 30 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン（赤） 5 緑 にんにく 0.2 緑 しょうゆ 1 砂糖 1 黄 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 油 1 黄	米 120 黄 水 151.2 ちりめんじゃこ 7.2 赤 酒 1.2 塩 0.72 しょうゆ 1.2 鶏肉 24 赤 酒 1.2 しょうが 0.36 緑 きゅうり 24 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 12 緑 ねりごま 1.8 黄 ごま油 1.2 黄 酢 2.4 砂糖 1.2 黄 塩 0.24 しょうゆ 1.8 焼き豚 11 赤 とうがん 16.5 緑 生わかめ 2.2 赤 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 はくさい 22 緑 にら 5.5 緑 ガラスープ 4.4 水 132 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 ピーマン（青） 5 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 油 1 黄
栄養価	842　30.3　23.6	798　26.1　15.4	829　29.7　28.5	788　25.3　19.3	842　32.3　17.6	823　28.3　20.9	793　32.5　14.2	867　36.1　26.1	828　29.6　18.3	831　31.4　21.9	739　29.3　15.9

日・曜日	18日(水)	19日(木)
献立名	コッペパン なすのチーズ焼き シーフードトマトスープ りんごジャム	米飯 ゴーヤのかき揚げ しょうが汁 塩昆布 切り干し大根のサラダ
材料名および使用量（g）	コッペパン 1こ 黄 ベーコン 9.6 赤 なす 30 緑 たまねぎ 24 緑 ズッキーニ 12 緑 ホールコーン 6 緑 塩 0.36 こしょう 0.01 油 1.2 黄 粉チーズ 2.4 赤 むきえび 11 赤 切りいか（皮なし） 11 赤 酒 1.1 セロリ 1.1 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 じゃがいも 22 黄 しめじ 11 緑 トマト 11 緑 にんにく 0.55 緑 トマトケチャップ 11 パセリ 0.55 緑 塩 0.66 こしょう 0.02 プイヨン（缶） 5.5 水 132 りんごジャム 1袋 黄 	米 120 黄 水 151.2 にがうり 9.6 緑 ちりめんじゃこ 3.6 赤 焼き竹輪 12 赤 にんじん 6 緑 たまねぎ 24 緑 上新粉 15.6 黄 水 8.4 塩 0.36 油 6 黄 鶏肉 11 赤 豆腐（冷） 22 赤 たまねぎ 22 緑 はくさい 22 緑 にんじん 11 緑 えのきたけ 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 しょうが 0.55 緑 だし昆布 0.55 けずり節 1.1 塩 0.66 しょうゆ 1.1 水 132 塩昆布 2.4 赤 切り干し大根 3 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 25 緑 つぼ漬 3 緑 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄
栄養価	727　27.5　21.1	805　24.1　19.4

＜7月6日(金)はセレクト給食＞

1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、ぶどうゼリーかオレンジゼリーのどちらかをえらんでもらっていますね。

あなたはどちらを選びましたか？

（献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています）

◎材料は、黄・赤・緑の３つのグループに分けています。黄はおもにエネルギー のもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価（中学生）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
	809	29.4	20.2	351	2.5	289	0.54	0.60	34

2018 みのおアイデアメニューコンテスト

対象	・市内小学5年生～中学生 ・1人または2～3人一組 （学年が混在してもOK）
募集期間	平成30年7月20日(金)～ 平成30年9月5日(水)
テーマ	炊きたてごはんと一緒に箕面でとれた秋野菜を食べよう
内容	箕面でとれる秋野菜を取り入れたメニュー （白ごはんに合うおかず1品～2品）

箕面でとれる秋の野菜を使った料理を大募集！

くわしい内容は募集のチラシを見てね！

たくさんの応募を待ってるよ

【調理法①】

☆すいとん（１０日）

1. だいこん・にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。こまつなは１ｃｍ長さに切り、下ゆでする。
2. 煮干しでだしをとる。
3. 鶏肉・だいこん・にんじん・たまねぎをだし汁でにて、塩・しょうゆで調味する。
4. 小麦粉を水で練る。（ちょうどいい固さになるように、水の量は調整する。）
5. ４のすいとんをスプーンなどを使って③の中に落とし入れる。最後にこまつなを加え仕上げる。

箕面の畑だより

5月下旬、たまねぎの出荷準備をされている「箕面市農業公社」を訪れました。今月は収穫されたたまねぎが学校に届くまでを紹介します。

①

ぬいたあとは、畑で2日間くらい干します。

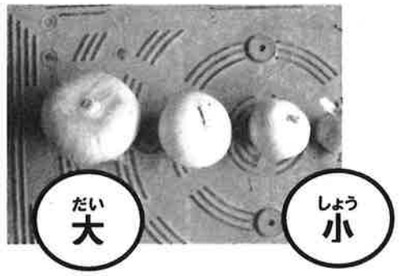
②

畑で干したあとは、葉を一本一本はさみを使って切り落とします。

③

水分が多いとくさってしまうので、2～3日間、扇風機を使って乾かします。

④



見た目で大きさ別に分けます。
見た目で判断するのは難しいそうです。

⑤

学校別に分けて、出荷準備完了です。今年は300ケース収穫できました。

⑥

学校に届けられたたまねぎは調理員さんが心をこめて調理をし、おいしい給食になります。

農業公社の方にお話を伺うと、「野菜を育てるのは思うようにいかないこともあって難しいけれど、だからこそ、日々の成長を見ることがうれしいし野菜を育てることは楽しい」とおっしゃっていました。
7月は全校箕面でとれたたまねぎです。味わって食べてくださいね。

郷土料理で日本一周　＜九州・中国地方編＞

山口県の郷土料理

三方が海に開かれ、自然にめぐまれている山口県は、ふぐを始め全国にほこる農産物、水産物が数多くあります。山口県産の原木を使用して育てられた「ほししいたけ」や水あげが全国トップクラスの「のどぐろ」などが有名です。

＜いとこ煮＞
全国的にはいとこ煮といえば小豆とかぼちゃの煮物ですが、山口県では小豆と白玉団子が一般的です。昆布などでとっただし汁に、しょうゆとさとう、塩を加えて味つけし、やわらかくゆでた小豆、白玉団子、しいたけ、かまぼこなどを入れて煮て、冷ましてからいただきます。

鳥取県の郷土料理

豊かな土地にめぐまれ、中国山地から日本海に流れるきれいな水が豊富な鳥取県は、古くからおいしい米どころとされています。「柿の葉ずし」や「どんどろけ飯」、「いただき」などお米を使った郷土料理があります。また、日本最大の鳥取砂丘があり、砂地でもよく育つ、らっきょうのさいばいが盛んです。

＜いただき＞
大きな油あげに米とごぼうやにんじんなどの野菜を入れ、だし汁で煮た料理です。昔は特別な行事があった時に各家庭で作られ、近所の人に配る風習があり、近所の方の「いただく」という感謝の気持ちが名前の由来になったと言われています。ボリューム満点で、持ち運びも便利であるため、今は運動会のお弁当としてよく作られています。

島根県の郷土料理

宍道湖は日本でも有名なヤマトシジミの産地で、しじみ漁の風景は風物詩となっています。宍道湖でとれる《しじみ、うなぎ、あまさぎ、しらうお、もろげえび、すずき、こい》は合わせて「宍道湖七珍」とよばれています。

＜しじみ汁＞
ヤマトシジミという大粒のしじみを使った汁物で、しょうゆやみそで味つけしたしじみ汁は、貝のうまみがすべてとけこんでいるので風味も良く、栄養満点です。

【調理法②】☆ゴーヤのかき揚げ（１９日）

1. 焼き竹輪は半分に切って小口切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。にがうりはうす切りにし、水にさらしておく。
2. ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
3. 材料に塩、上新粉、水を加えて混ぜ合わせ、スプーンなどで食べやすい大きさにとり、油の中に落とし入れて色よくあげる。（材料から水分が出てくるので、様子を見ながら水を加える。）